MANUAL DE USUARIO

vitalPLATE

mind innovation®

PREMIUM

TU MODO DE VIDA

Este producto esta diseñado, fabricado, testado y certificado para mejorar su programa de entrenamiento.

Estimado cliente,

Queremos agradecerle haber escogido esta Bicicleta Elíptica de Entrenamiento. Le deseamos que se divierta mucho y que sus entrenamientos sean un éxito.
Por favor fíjese y siga cuidadosamente las instrucciones de montaje y seguridad que se adjuntan.
No dude en ponerse en contacto con nosotros si tiene cualquier duda.

Indices de Contenidos:

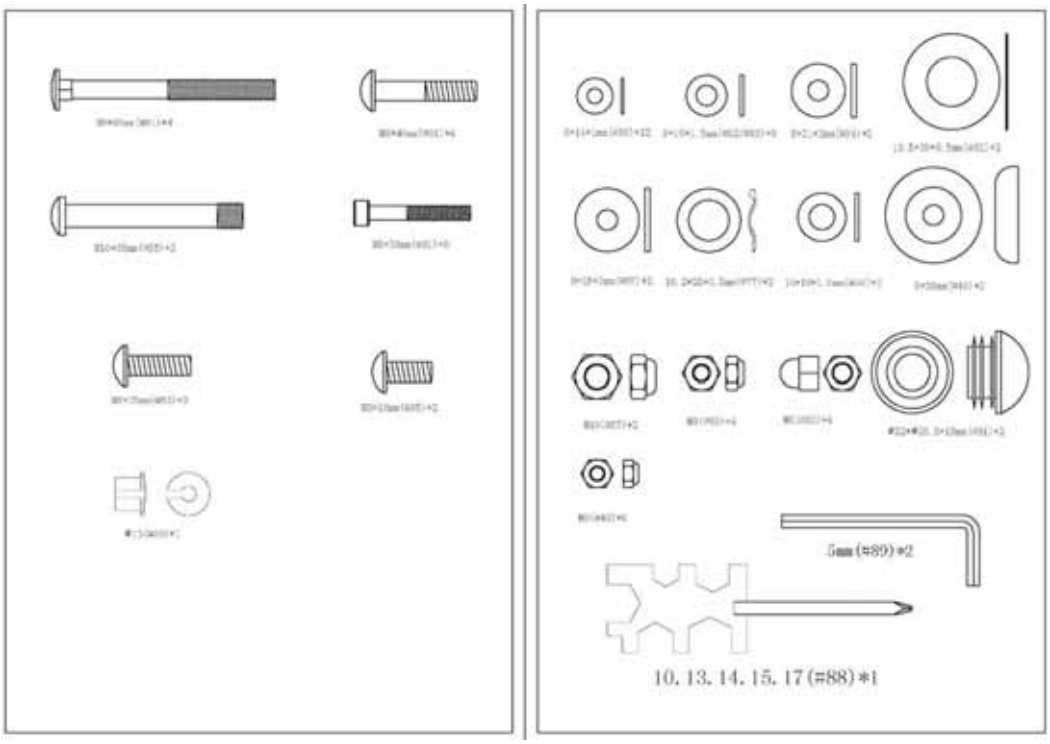
1.	Instrucciones de seguridad	P.2
2.	Piezas para el montaje	P.3
3.	Despiece	P.3
4.	Instrucciones de montaje	P.4
5.	Funciones y características	P.6
6.	Instrucciones de entrenamiento	P.9
7.	Nivel de pulsaciones del entrenamiento	P.11

Instrucciones de seguridad

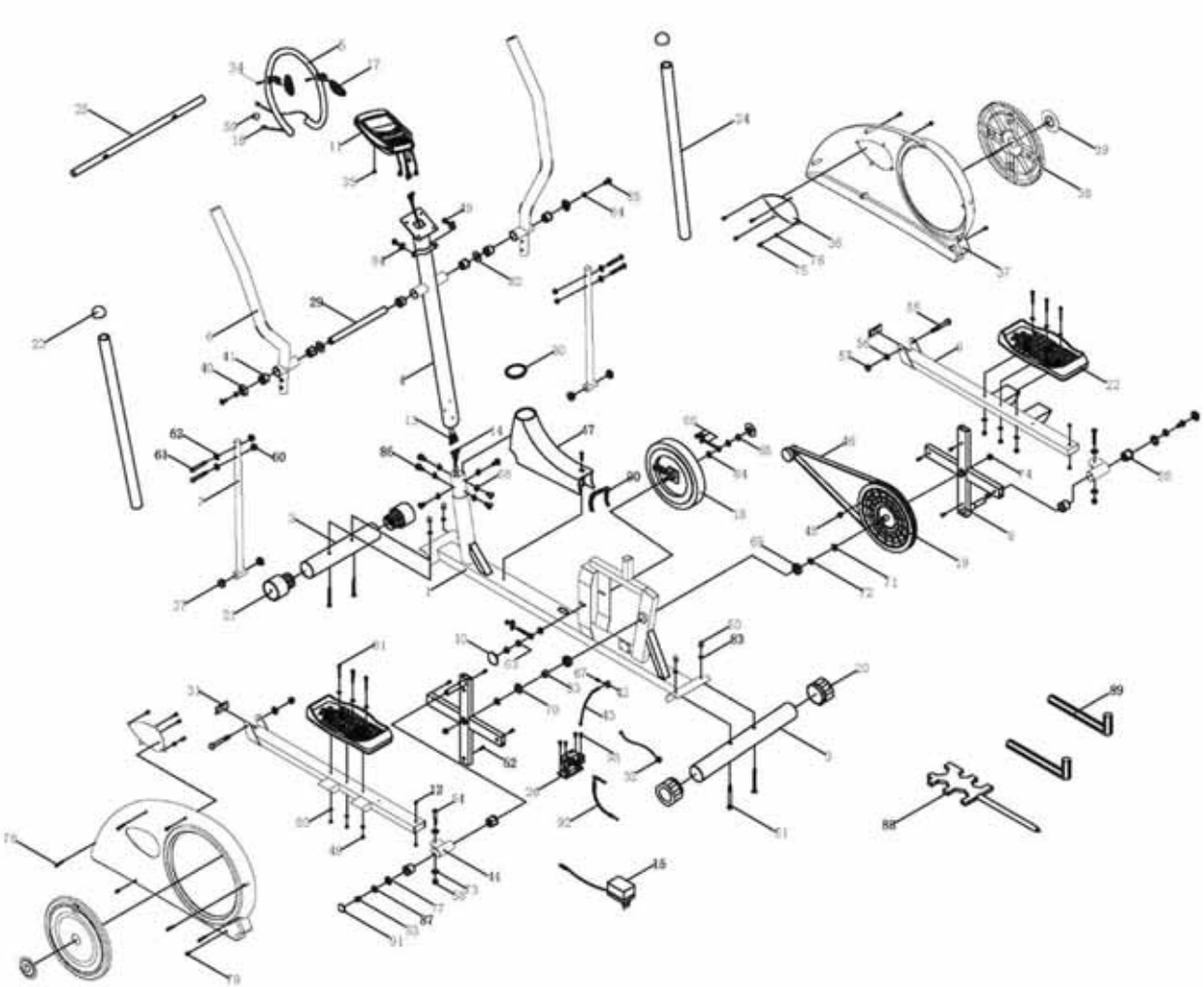
Lea las instrucciones de uso antes de empezar su entrenamiento con la bicicleta elíptica.
Asegúrese de guardar las instrucciones, en el supuesto de una reparación o para la entrega de piezas de recambio.

- El modelo PREMIUM está fabricado solo para el uso doméstico y soporta un peso corporal máximo de 100 Kg.
- Siga las instrucciones de montaje cuidadosamente.
- Use solo las piezas originales entregadas.
- Para su montaje, use las herramientas apropiadas y pida ayuda si fuera necesario.
- Coloque la máquina sobre una superficie nivelada, y no deslizante. Debido a la corrosión, el uso de la bicicleta elíptica no está recomendada para lugares húmedos.
- Compruebe que todos los elementos de unión estén bién ajustados y que estén en buenas condiciones en su primera sesión de entrenamiento y cada 1ó 2 meses.
- Sustituya inmediatamente los componentes defectuosos y no use el equipo hasta que este reparado.
- Para reparaciones, use solamente repuestos originales.
- En caso de una reparación, por favor pídale consejo a su proveedor.
- Evite usar productos de limpieza agresivos cuando limpie el equipo.
- Asegúrese de que el entrenamiento empieza solo después de que haya inspeccionado correctamente su montaje.
- Asegúrese de que todos los elementos ajustables están correctamente colocados y ajustados al máximo.
- El aparato está diseñado para adultos. Por favor asegúrese de que los niños lo usen bajo la supervisión de un adulto.
- Asegúrese de que los niños que estén presentes sean conscientes de los posibles riesgos como: golpes con partes móviles durante el entrenamiento.
- Consulte a su médico antes de iniciar cualquier programa de ejercicios. Él le podrá aconsejar sobre el tipo de entrenamiento y cuál es el más apropiado. Aviso: Un entrenamiento incorrecto o excesivo puede causar lesiones.
- Por favor siga los consejos para efectuar un entrenamiento correcto como se detalla en el manual de entrenamiento.
- La carga de trabajo puede regularse PRESIONANDO LA TECLA UP/DOWN (arriba /abajo) del monitor.

Piezas para el montaje



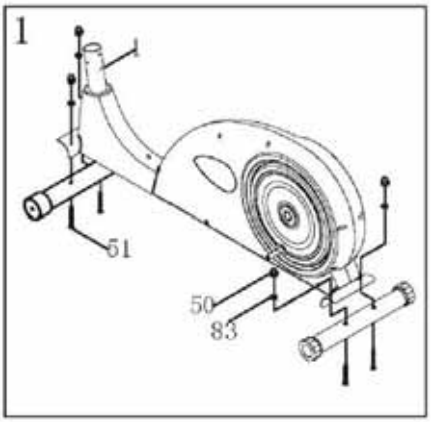
Despiece



Instrucciones de montaje

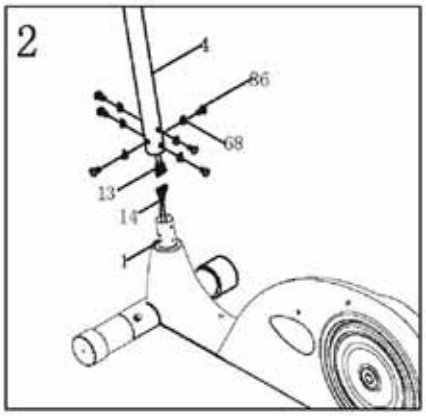
Paso 1

Una la base delantera (2) y la base trasera (3) al estructura/chasis (1), fíjelo con 2 tornillos pasantes (51), arandelas (83) & tuercas (50) por la parte inferior de la base.



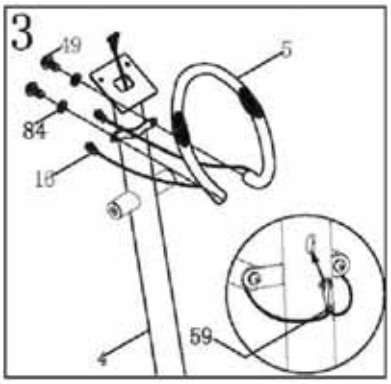
Paso 2

1. Desenrosque 6 tornillos (86), 6 arandelas (68) del estructura/chasis (1).
2. Conecte los cables superiores del monitor (13) con los cables inferiores del monitor (14) con precaución.
3. Coloque el soporte central (4) sobre el estructura/chasis (1). Fíjelo con 6 tuercas (86) y 6 arandelas (68).



Paso 3

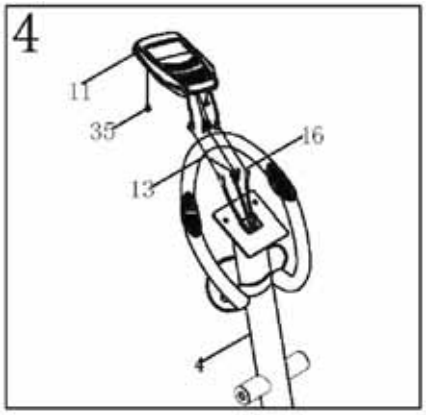
1. Pase el cable de sensor de pulso del soporte central (16) a través de la abertura (59).
2. Hale del cable sensor del pulso del soporte central (16) por la parte de atrás del soporte central (4) y hale hacia fuera por la parte superior de él.
3. Fije el manubrio de hand grip (5) al soporte central (4) con 2 tuercas (49) y 2 arandelas (84) firmemente.



Paso 4

1. Conecte los cables superiores del monitor (16) con los cables en la parte posterior del monitor (11).

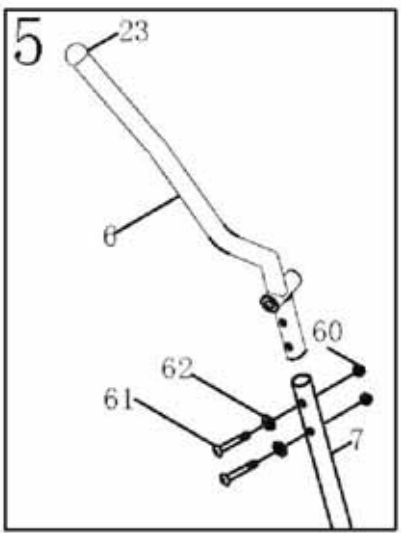
2. Fije el monitor (11) al soporte en la parte superior del soporte central (4), fíjelo con 2 tornillos (35) firmemente.



Paso 5

1. Una la parte superior derecha del bastón (6) al bastón inferior izquierdo (7), fíjelo con 2 tornillos pasantes (61), arandelas (62) y 2 tuercas (60).

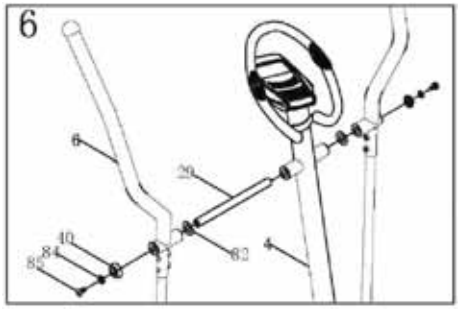
2. Haga lo mismo con la bastón derecha (6+7).



Paso 6

1. Una el eje del soporte central (29) al soporte central (4).

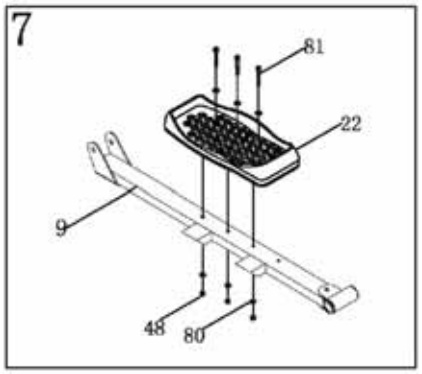
2. Coloque los tornillos (85), las arandelas (84), las tapas (40) y las arandelas (82) a los bastones izquierdo y derecho en particular.



Paso 7

1. Coloque el pedal derecho (22) sobre la base del pedal derecho (9), sujetelo con 3 tornillos pasantes (81), 3 tuercas (48) y 6 arandelas (80) firmemente.

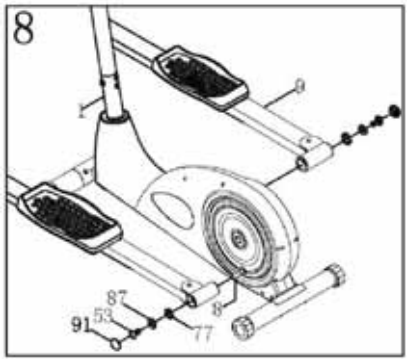
2. Haga lo mismo con la base del pedal izquiedo (9).



Paso 8

1. Una la parte final de la base del pedal izquiedo (9) al eje de la barra transversal (8), fíjelo con una arandela ondulada (77), una arandela (87), una tuerca (53) y cubra el final con la tapa (91) firmemente.

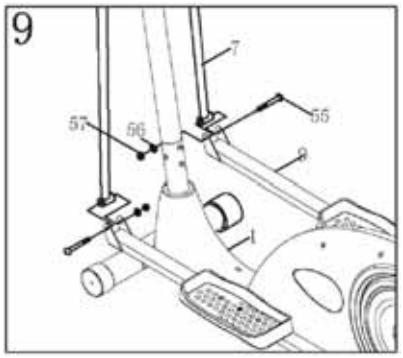
2. Haga lo mismo con la parte final de la base del pedal derecho (9).



Paso 9

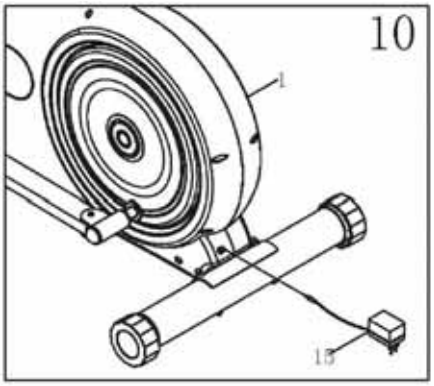
1. Una la parte final inferior derecha del bastón (7) con la base del pedal delantero derecho (9). Sujételo con 1 tornillo pasante (55), una arandela (56) y una tuerca (57) firmemente.

2. Haga lo mismo con el bastón izquierdo (9)



Paso 10

1. Conecte el adaptador (15) con la clavija (15) a la parte posterior del estructura/chasis (1).



Funciones y características:

1. Encendido rápido (Quick Start): Te permite encender el monitor simplemente presionando el pulsador START sin seleccionar un programa. TIME activa automáticamente el contador que arranca desde cero. Use las teclas UP y DOWN para ajustar la resistencia.

2. **SCAN** (Escaneo): Durante la sesión de ejercicio, el monitor registrará automáticamente las funciones de TIEMPO, VELOCIDAD, DISTANCIA, PULSO, CALORIAS Y RPM de cada uno durante 6 segundos al menos que presione la tecla ENTER para salir de la función de auto-scan. Cuando el monitor salga de escaneo manual mostrará el mensaje en la pantalla "SCAN" durante 2 segundos y después pasará a la función de escaneo automático (auto-scan).

3. **TIME** (Tiempo): Muestra el tiempo de trabajo realizado en minutos y segundos. Su monitor contará automáticamente de 0:00 a 99:59 en intervalos de un Segundo. También puede programar su monitor para que haga la cuenta atrás desde un valor establecido usando las teclas de UP y DOWN desde 5:00 a 99:00. Si continua haciendo ejercicio una vez que haya alcanzado el tiempo 0:00, el monitor empezará a emitir un pitido. Presione cualquier tecla para detener el sonido. Si reinicia el monitor inmediatamente después, la función TIME comenzará a contar desde donde fijó el valor del tiempo hacía arriba y seguirá contando.

4. **SPEED** (Velocidad): Muestra los valores de velocidad de su ejercicio en Km o en Millas por hora.

5. **DISTANCE** (Distancia): Muestra la distancia acumulada realizada durante cada intervalo de trabajo hasta un máximo de 99.9 Km/Millas.

6. **RPM** (Revoluciones por minuto): Muestra su cadencia de pedaleo.

7. **CALORIES** (Calorías): Su monitor estimará el valor de las calorías acumuladas quemadas en un momento determinado durante su entrenamiento.

8. **PULSE** (Pulso): Su monitor muestra las pulsaciones por minute durante su entrenamiento.

9. **PULSE RECOVERY** (Recuperación del pulso): Durante la fase START, sujete con sus manos los puños o deje el transmisor del pecho conectado y presione la tecla "PULSE RECOVERY", entonces el monitor mostrará "HOLD SENSOR" sujete el sensor para recordárselo. El tiempo empieza a contar desde 01:00 - 00:59 - - a 00:00. Tan pronto como alcance 00:00, el monitor le mostrará su nivel de recuperación del pulso, marcados con un grado que va desde el F1.0 al F6.0 y un mensaje en la pantalla le mostrará el nivel de trabajo de su entrenamiento. Los detalles de nivel son los siguientes:

   1.0 **OUSTANDING** significa (sobresaliente)
   1.0 < F < 2.0 **EXCELLENT** significa (excelente)
   2.0 ≤ F ≤ 2.9 **GOOD** significa (bueno)
   3.0 ≤ F ≤ 3.9 **FAIR** significa (normal)
   4.0 ≤ F ≤ 5.9 **BELOW AVERAGE** significa (inferior a la media)
   6.0 **POOR** significa (pobre)

Nota: Si no registra ninguna señal de pulso, el monitor mostrará una "P" en la pantalla. Si el monitor muestra "Err" en la pantalla, por favor presione de nuevo la tecla PULSE RECOVERY y asegúrese de que sus manos están bien sujetas a los puños o que el transmisor del pecho este bien conectado.

10. TEMPERATURE (temperature): Muestra la temperature ambiente.

Teclas de función:

Hay 6 teclas para pulsar y sus funciones se describen a continuación:

1. Tecla **START/STOP**: a. Durante el modo ejercicio, presione la tecla STOP para detener el ejercicio.
   b. Durante el modo stop, presione la tecla START para iniciar el ejercicio.
   c. Pulsar esta tecla le permitirá encender el monitor rápidamente sin seleccionar un pro grama. Para un entrenamiento manual, el tiempo comienza automáticamente de cero hacia arriba.

2. Tecla **UP** a. Pulse está tecla para aumentar la resistencia durante el modo ejercicio.
b. Durante el modo ajuste, pulse esta tecla para aumentar los valores de Tiempo, Distancia, y Calorías.

3. Tecla **DOWN**:

a. Pulse la tecla para reducir la resistencia durante el modo ejercicio.
b. Durante el establecimiento de parámetros (SET), pulse esta tecla para reducir los valores de Tiempo, distancia y Calorías.

4. Tecla **ENTER/RESET**:

a. Durante el establecimiento de parámetros (SET), presione esta tecla para aceptar los datos introducidos.
b. Presionando esta tecla durante más de dos segundos en el modo Stop, el monitor se reiniciará y todos los valores se restablecerán a cero.
c. Pulsando esta tecla durante el proceso de encendido (START) se puede salir del modo auto-scan y pasar al modo manual-scan.

5. Tecla **PULSE RECOVERY**: Presione esta tecla para activar la función de recuperación de pulsaciones.

6. Tecla **PROGRAM**: Pulse esta tecla para seleccionar los programas del P1 al P6.

Programa de introducción y Uso:

Programa Manual:

P1 es el programa manual. El usuario puede empezar el ejercicio presionando la tecla START/STOP. El nivel de resistencia establecido por defecto es el 3. El usuario puede ejercitarse en cualquier nivel de resistencia deseado (pulsando la tecla UP/DOWN durante el entrenamiento) estableciendo un periodo de tiempo o un número de calorías o una determinada distancia.

Funciones:
1. Pulse la tecla ENTER para acceder al programa MANUAL (P1).
2. El tiempo (TIME) destellará y usted podrá establecer el tiempo de su ejercicio presionando las teclas UP o DOWN. Pulse la tecla ENTER para confirmar el tiempo de su entrenamiento.
3. La distancia (DISTANCE) destellará y pulsando las teclas UP o DOWN podrá establecer la distancia a meta. Pulse la tecla “ENTER”para confirmar la distancia deseada de entrenamiento.
4. Las calorías (CAL) destellarán y podrá establecer las calorías pulsando las teclas UP o DOWN. Pulse la tecla ENTER para confirmar las calorías a quemar en su entrenamiento.
5. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.

Programas Preestablecidos: Intervalos, Valles, Quema Grasas, Rampas y Programa de Montaña.

DEL PROGRAMA 2 AL PROGRAMA 6 son los programas preestablecidos.

El usuario puede hacer ejercicio con diferentes niveles de carga en diferentes intervalos como muestra el perfil. El usuario puede ejercitarse en cualquier nivel de resistencia (pulsando las telas UP/DOWN durante el entrenamiento) durante un periodo de tiempo o de calorías o de distancia establecido.

Funciones:
1. Use la tecla **PROGRAM** para seleccionar uno de los programas del **P2** al **P6**.
2. Pulse la tecla **ENTER** para seleccionar el programa de entrenamiento.
3. El tiempo **(TIME)** destellará y pulsando la tecla **UP/DOWN** podrá establecer el tiempo de su entrenamiento. Pulse la tecla **ENTER** para confirmar su tiempo de entrenamiento.
4. La distancia **(DISTANCE)** destellará y pulsando la tecla **UP/DOWN** podrá establecer su distancia a meta. Pulse la tecla **ENTER** para confirmar la distancia deseada para su entrenamiento.
5. Las calorías **(CAL)** destellarán y podrá establecer las calorías a quemar pulsando las teclas **UP** o **DOWN**. Pulse la tecla ENTER para confirmar las calorías a quemar durante su entrenamiento.
6. Pulse la tecla **START/STOP** para comenzar el ejercicio.

Instrucciones de uso:

1. Conecte el adaptador a una toma de corriente.
2. Enchufe el adaptador al equipo o introduzca las baterías en la parte posterior del monitor; emitirá un pitido y después el monitor se encenderá en el modo manual.
3. Seleccione el programa y establezca los valores.
A. Use la tecla PROGRAM para seleccionar el modo de programa y pulse la tecla ENTER para confirmar el modo de ejercicio.
B. En modo manual, pulsando las teclas UP y DOWN podrá establecer su TIEMPO de entrenamiento así como la DISTANCIA y las CALORIAS. Si pulsa las teclas UP + DOWN a la vez, para dejar los valores establecidos a cero.
C. Pulse la tecla START/STOP para comenzar el ejercicio.
D. Cuando llegue a la meta, el monitor emitirá un pitido y se parará.
E. Si establece más de una meta y quiere alcanzar la siguiente meta, pulse la tecla START/STOP para continuar con el ejercicio.

Guía de Uso:

El monitor entrará en modo **CLOCK** (reloj) cuando lo enchufe. Podrá establecer la hora usando las teclas de **UP** o **DOWN** para ajustar las horas y los minutos.

Modo Clock (reloj):

a. El monitor entrará en el modo reloj cuando no se haya seleccionado ningún programa o tras 4 minutos de no haber pulsado ninguna tecla. Puede pulsar la tecla **ENTER** para conmutar el reloj y la temperatura en el modo reloj o pulse cualquier otra tecla para salir del modo reloj.
b. Puede activar el reloj **CLOCK** manteniendo pulsada la tecla **ENTER** durante más de 2 segundos y proceder a su ajuste usando las teclas **UP** o **DOWN.**
c. Presionando las teclas **ENTER** y **UP** a la vez durante más de dos segundos, podrá comprobar la hora en el modo inactivo **"NO SPEED".**

Mensajes de Error:

E1 (ERROR 1): Estado normal: Durante el entrenamiento, si el monitor no recibe señal del contador del motor tras más de 4 segundos y tras 3 chequeos sucesivos entonces la pantalla de LCD mostrará **E1.**

Estado encendido: El contador se pondrá automáticamente a cero, cuando la señal del motor no pueda ser detectada durante más de 4 segundos después inmediatamente la transmisión se cortará y la pantalla de LCD mostrará **E1**. Todas las demás funciones digitales se quedarán en blanco y las señales de salida también se cortarán.

E2 (ERROR 2): Cuando el monitor lea los datos en la memoria, si el código **I.D.** no es el correcto o si la memoria **IC** está dañada, el monitor mostrará **E2** en cuanto se encienda.

E3 (ERROR 3): Tras 4 segundos de estar en el modo START, si el monitor detecta un fallo del motor ya que no se quedo en el punto cero, entonces la barra LCD mostrará **"E3".**

SUSTITUCIÓN DE LA BATERÍA.

1. Por favor coloque 4 pilas del tipo UM-2 o R-14 en la caja situada en la parte posterior del monitor.
2. Asegúrese de que las baterías estén correctamente colocadas. La baterías deben estar correctamente colocadas y debe comprobar que el muelle este en contacto con la batería.
3. Si la pantalla aparece en blanco o muestra un segmento parcial, extraiga las baterías y espere 15 segundos para sustituirlas por unas nuevas.
4. Todos los valores de las funciones se pondrán a cero siempre que extraiga las baterías.
5. Las baterías deben ser extraídas de la máquina antes de ser desechadas y llevadas al punto de reciclaje apropiado.
6. Si la fuente de energía proviene del adaptador, tendrá que enchufarlo a una toma de corriente. Recuerde que tiene que desenchufarlo después de haber terminado el ejercicio.

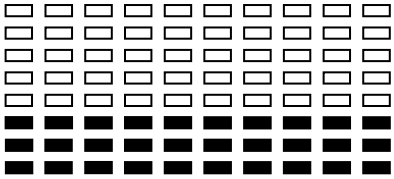
Datos técnicos del adaptador y batería:

1. Válido para entradas de: 230V/50Hz y 60Hz Sálida: 6V AC/0.5A
2. Válido para entradas de: 110V/50Hz y 60Hz Sálida: 6V AC/0.5A
3. Válido para baterías del tipo UM-2 o R-14 tamaño C/1.5V x 4 piezas

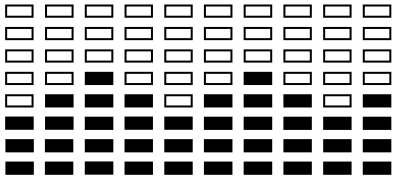
Gráficas de entrenamiento en el LCD

PROGRAMAS CON PERFILES PREDETERMINADOS:

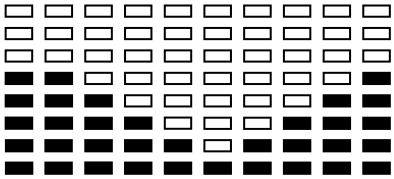
PROGRAMA 1
MANUAL



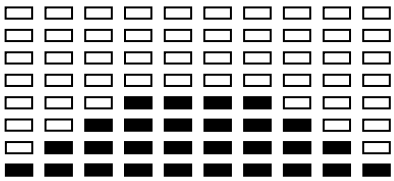
PROGRAMA 2
INTERVALOS



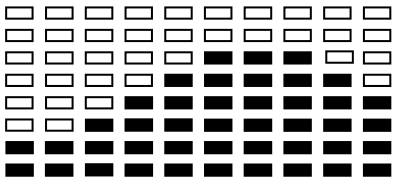
PROGRAMA 3
VALLES



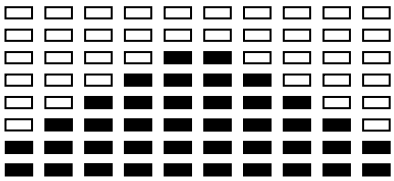
PROGRAMA 4
QUEMA GRASAS



PROGRAMA 5
RAMPAS



PROGRAMA 6
MONTAÑA



Instrucciones de entrenamiento

Para conseguir una mejora considerable de su resistencia física y de su salud, deberá tener en cuenta los siguientes puntos:

Si lleva mucho tiempo sin realizar una actividad física y para evitar riesgos de salud, debería consultar a su médico de cabecera antes de empezar a ejercitarse.

Intensidad
Para conseguir óptimos resultados, deberá escoger la intensidad apropiada. Las pulsaciones del corazón se usan como directriz. Como regla general use la siguiente fórmula:

Pulsaciones máximas = 220 – Edad

Mientras se ejercita, sus pulsaciones deberían estar siempre entre el 60% - 85% de sus pulsaciones máximas.
Para su entrenamiento personal, por favor vea el cuadro de pulsaciones de la página 11.

Cuando comience a entrenar, mantenga sus pulsaciones sobre el 60% de su capacidad máxima durante las primeras dos semanas. Según vaya aumentando su forma física, sus pulsaciones deberían ir aumentando lentamente hasta el 85% de sus pulsaciones máximas.

Quema grasas
El cuerpo comienza a quemar grasas a partir del 60% de las pulsaciones máximas. Para alcanzar un grado óptimo de quemado, es aconsejable que sus pulsaciones se encuentren entre el 60% – 70% de sus pulsaciones máximas. El entrenamiento óptimo consiste en 3 sesiones por semana de 30 minutos cada una.

Ejemplo:
Si tiene 52 años y le gustaría empezar a ejercitarse sus pulsaciones máximas serían = 220 - 52(edad) = 168 pulsaciones por minuto.

Pulsaciones mínimas = 168 x 0.6 = 101 pulsaciones por minuto.
Pulsaciones más altas = 168 x 0.7 = 117 pulsaciones por minuto.

Es aconsejable empezar con pulsaciones de 101 durante la primera semana. Después, vaya aumentado hasta alcanzar las 117 pulsaciones.

Según vaya mejorando su condición física, la intensidad de su entrenamiento debería ir aumentado hasta un 70% - 85% de sus pulsaciones máximas. Esto se puede conseguir o bien aumentando el nivel de resistencia del ejercicio, con una mayor cadencia o con periodos de entrenamiento más largos.

Organización del entrenamiento

Calentamiento:
Antes de iniciar cualquier entrenamiento, debe calendar durante 5 -10 minutos.

Sesión de entrenamiento:
Durante el entrenamiento debería mantener unas pulsaciones de entre el 70% y 80% de sus pulsaciones máximas.
La duración de su sesión de entrenamiento puede calcularse siguiendo la siguiente regla:

- Sesión diaria: approx. 10 min. por sesión
- De 2 a 3 x semana: approx. 30 min. por sesión
- De 1a 2 x por semana: approx. 60 min. por sesión

Enfriado:
Para enfriar los músculos y reducir el metabolismo efectivamente, deberá reducir drásticamente la intensidad del ejercicio durante los últimos 5 – 10 minutos de él. Los estiramientos son también de gran ayuda para prevenir los dolores musculares.

Éxito
Incluso después de un corto período de entrenamiento, notará que ha tenido que ir aumentando constantemente la resistencia para llegar a sus pulsaciones óptimas. Cada vez le resultará más fácil y se sentirá más en forma y mejor en el día a día.

Para conseguirlo, debe motivarse y hacer ejercicio regularmente. Márquese unas horas fijas para sus sesiones de entrenamiento y no comience su entrenamiento demasiado fuerte.

Hay un viejo dicho entre los deportistas que dice:

"Lo más difícil de un entrenamiento es empezarlo."

Deseamos que disfrute mucho y que sus entrenamientos sean un éxito.

Tabla de pulsaciones

TABLA DE PORCENTAJE DE PULSACIONES

HEART RATE CHART

EDAD AGE	RECUPERACIÓN RECOVERY 50%–65%	FONDO ENDURANCE 65%–75%	POTENCIA STRENGTH 75%–85%	INTERVALOS INTERVAL 65%–92%	CARRERA DIARIA RACE DAY 80%–92%
20–23	100–129	129–149	149–168	129–182	160–182
24–27	98–126	126–146	146–165	126–178	155–178
28–31	96–123	123–143	143–162	123–175	153–175
32–35	94–120	120–140	140–159	120–172	150–172
36–39	92–118	118–137	137–155	118–168	146–168
40–43	90–116	116–134	134–151	116–164	143–164
44–47	88–113	113–131	131–148	113–161	140–162
48–51	86–110	110–128	128–145	110–157	137–157
52–55	84–108	108–125	125–141	108–153	133–153
56–60	82–105	105–122	122–139	105–150	131–150

El manual del usuario es solo uan referencia para el cliente

vitalPLATE

mind innovation®

TU MODO DE VIDA

www.vitalplate.com